Wichtige Pläne und Listen

Geburtsplan: Klare Vorlage (ausfüllbar)

(Hinweis: Ein Geburtsplan ist keine Bestellung im Onlineshop. Er zeigt Wünsche und Grenzen. Er darf sich jederzeit ändern – je nach medizinischer Lage.)

1. Grunddaten

Name der Mutter: _________________________ ___

ET (Entbindungstermin): _____________________ __

Begleitperson(en): _________________________ ___

Diagnose(n), falls relevant: ____________________ ___________________

Medikamente aktuell: _______________________ _____________________

2. Kommunikation & Umgang

Mir hilft:

☐ ruhige Stimme

☐ klare Anweisungen

☐ wenige Menschen im Raum

☐ vorher ankündigen, bevor mich jemand berührt

☐ kurze, sachliche Infos

☐ Blickkontakt vermeiden

☐ Blickkontakt halten

☐ Humor okay

☐ Humor absolut NICHT

Meine Trigger (bitte vermeiden):

Wenn ich überfordert wirke, hilft:

Geburtsort & Atmosphäre

Ich wünsche mir:

☐ gedimmtes Licht

☐ Musik (Playlist vorhanden)

☐ möglichst wenig Personalwechsel

☐ Badewanne

☐ Gebärhocker

Voll Bewusst
Amor Fati
Voll Gefühl

☐ Vierfüßler / knien

☐ Gehen / Bewegung erlaubt

☐ Kein Smalltalk, nur medizinisch Relevantes

Pain Management (Schmerzmanagement)

Erstmal versuchen:

☐ Atmung

☐ warmes Wasser/Wanne

☐ Bewegung

☐ Massage

☐ TENS

Medizinische Methoden – gewünscht / okay:

☐ kein Schmerzmittel

☐ leichte Schmerzmittel (Paracetamol)

☐ Lachgas

☐ PDA (ja/nein): __________

☐ Invasive Verfahren nur nach Rücksprache

☐ KETTE NICHT durchschneiden: „Nur anbieten, nicht überreden."

☐ „Ich entscheide selbst, wann ich bereit bin."

Bitte meine mentale Konzentration nicht unterbrechen.
Keine abrupten Berührungen oder Anweisungen.
Unterstützung bitte nur ANBIETEN, nicht aufdrängen.

5. Medizinische Maßnahmen

Ich stimme zu:

☐ CTG zeitweise

☐ CTG dauerhaft

☐ Venenzugang setzen

☐ Blasensprung künstlich (wenn nötig)

Ich wünsche NICHT:

☐ Dammschnitt, außer absolut notwendig

☐ Dauerhafte Rückenlage

☐ unnötige Vaginaluntersuchungen

Voll Bewusst Voll Gefühl

Falls Kaiserschnitt notwendig wird:

☐ Partner soll mit rein

☐ ich möchte wach bleiben (PDA)

☐ Vollnarkose ist für mich okay/nicht okay:__________

Nach der Geburt beim Kaiserschnitt:

☐ Baby sofort zu meinem Partner

☐ Baby auf meine Brust, sobald ich wach bin

Voll Bewusst

Geburtshilfe Positionen

Bitte bevorzugt anbieten:

☐ Vierfüßler

☐ Stehend

☐ Hocke

☐ Seitenlage

☐ Wanne

„Rückenlage nur, wenn medizinisch nötig."

Umgang mit Emotionen (wichtig für BPD)

Wenn ich weine, dissoziiere oder Panik bekomme:

☐ Ansprechwort(mein Ankerwort):_______________

☐ Partner darf mich berühren: ja / nein

☐ Zuerst: ruhige Info, was gerade passiert

☐ NIE: „Beruhigen Sie sich", „Reißen Sie sich zusammen"

Voll Gefühl

Nach der Geburt – meine Wünsche

Bonding:

☐ Sofort Hautkontakt

☐ Erst mein Partner, dann ich (bei Kaiserschnitt)

☐ Bitte NICHT sofort waschen ☐ Nabelschnur auspulsieren lassen

Erste Untersuchungen:

☐ im Zimmer

☐ im Kreißsaal, Baby bei mir

Stillen:

☐ ja

☐ nein

☐ unsicher – Unterstützung gewünscht

Besuchsregeln

☐ Gar kein Besuch

☐ Nur Partner

☐ Familie nach Absprache

☐ Keine unangekündigten Besucher

☐ Handy aus

Notfall Absprache

Wenn ich nicht mehr klar kommunizieren kann, darf mein Partner für mich entscheiden:

☐ JA

☐ NEIN

Falls nein:

Name der bevollmächtigten Person: _______________ __________

Wann gibst du den Geburtsplan ab?

Optimaler Zeitpunkt: 34.–36. Schwangerschaftswoche
Bei einem regulären Vorsorgetermin.